

## Peningkatan Keterampilan dan Aktivitas Belajar Permainan Bola Basket melalui Model Tugas

Trisyono\*

Diterima: Oktober 2011. Disetujui: November 2011. Dipublikasikan: Desember 2011  
© Universitas Negeri Semarang 2011

**Abstrak** Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dirancang secara sistematis pelaksanaannya pada saat proses belajar berlangsung. Kegiatan diterapkan dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan dan aktivitas bermain bola basket. Tahapan langkah disusun dalam siklus penelitian. Setiap siklus memiliki 4 tahapan, yaitu: perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Dalam penelitian tindakan kelas ini dirancang dalam dua siklus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus I peserta didik yang mempunyai keterampilan bermain pada kondisi awal tuntas sebanyak 20 anak atau sebesar 74% menjadi meningkat pada siklus II sebanyak 23 anak atau sebesar 85%. Peningkatan keterampilan bermain bola basket dengan menggunakan model tugas besarnya 11%. Sedangkan untuk aktivitas peserta didik yang pada siklus I masuk kategori aktivitas tinggi sebanyak 14 anak atau sebesar 52% menjadi meningkat pada siklus II sebanyak 22 anak atau sebesar 81%. Peningkatan aktivitas peserta didik menggunakan model tugas sebesar 29%. Dari hasil penelitian ini disarankan Guru pendidikan jasmani dalam mengajar hendaknya menggunakan model tugas dengan kartu tugasnya, mengingat dengan kartu tugas peserta didik akan melakukan kegiatan/latihan secara berulang-ulang mengikuti petunjuk kartu tugas sehingga keterampilan dan aktivitas belajar peserta didik akan menjadi meningkat.

**Kata Kunci:** model tugas; keterampilan bermain; aktivitas belajar

**Abstract** This Research is classroom action research designed to systematically practice during the learning process takes place. Activities implemented in an effort to improve the skills and activities to play basketball. The phases prepared in cycle research. Each cycle has four stages: planning, action, observation and reflection. In this classroom action research was designed in two cycles. The results showed that the cycle I students who have the skills to play in the complete initial conditions as many as 20 children by 74% to increases in the second cycle as many as 23 children by 85%. Improved skills to play basketball with the taskmodel by 11%. As for the activities of learners in the cycle I in the category of high activity or as many as 14 children by 52% to increases in cycle II as 22 children by 81%. Increased activity for the student use task models by 29%. From this result of the research the physical

education teacher suggested the teaching task should use the model with job cards instructions continuously, so the skills and learning activities students will be increased.

**Keywords:** task model; playing skills; learning activities

### PENDAHULUAN

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) sebagai salah satu mata pelajaran yang termuat dalam kurikulum pendidikan dasar memiliki tujuan: (a) meletakkan landasan karakter moral, (b) membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi, (c) menumbuhkan kemampuan berfikir kritis, (d) mengembangkan sikap positif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis, mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga (e) mengembangkan keterampilan mengelola diri dalam pemeliharaan kebugaran (Depdiknas, 2003b).

Terkait dengan pembelajaran permainan bola basket, guru pendidikan jasmani dituntut untuk dapat mengajar dan membimbing siswa agar dapat menguasai keterampilan bermain bola basket dengan baik, yang pada akhirnya akan dapat mendukung pencapaian tujuan Penjasorkes secara keseluruhan. Penggunaan model pembelajaran yang efektif akan dapat meningkatkan pencapaian keterampilan bermain bola basket secara optimal. Seorang guru harus dapat memilih dan menentukan model mengajar yang seperti apa yang akan diterapkan dalam pembelajaran permainan bola basket. Dalam hal ini guru harus melihat karakteristik permainan bola basket dan karakteristik peserta didik, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara efektif.

Dari yang disampaikan tersebut, guru diberi keleluasaan wewenang untuk mengem-

\*SMP Negeri 1 Demak, Jawa Tengah, Indonesia  
Telp.: (024) 6715440  
E-mail: trisyono@ymail.com

bangkan berbagai strategi, metode dan model pembelajaran yang dapat mengarahkan peserta didik dalam mencapai tujuan secara efektif dan efisien. Keefektifan dan keefisienan pencapaian tujuan pembelajaran tersebut tergantung pula pada kemampuan guru menyusun dan mengembangkan proses pembelajaran. Salah satu upaya yang dapat dilakukan guru dalam melaksanakan pembelajaran adalah dengan menggunakan model pembelajaran tugas yang dilengkapi dengan kartu tugas. Permasalahan yang muncul diantaranya: 1) Berapa besar peningkatan keterampilan bermain bola basket peserta didik dengan menggunakan model tugas di SMP Negeri 2 Demak Tahun Pelajaran 2010-2011; 2) Bagaimana perubahan aktivitas belajar peserta didik dalam permainan bola basket dengan menggunakan model tugas di SMP Negeri 2 Demak Tahun Pelajaran 2010-2011.

#### LANDASAN TEORI

Permainan bola basket merupakan suatu permainan yang unik, dimana mengandung banyak unsur-unsur gerak fisik, seperti : kecepatan (*Speed*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kelincuhan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan koordinasi (*coordination*). Apabila semua unsur-unsur gerak diramu dan dipadukan menjadi satu kesatuan, maka dapat membentuk suatu keterampilan yang dapat meningkatkan prestasi dalam permainan bola basket. Setiap unsur-unsur gerak dapat memberikan kontributor terhadap keterampilan gerak, karena seseorang yang memiliki keterampilan gerak adalah orang yang mampu melakukan gerakan secara efisien dan benar secara mekanis. Hal ini dijelaskan Abidin (1999), bahwa: Untuk dapat memiliki keterampilan gerak yang baik, maka diperlukan proses belajar berlatih dalam jangka waktu relatif lama. Oleh sebab itu seseorang yang ingin terampil dalam permainan bola basket, maka diperlukan proses latihan yang benar dan didukung oleh unsur-unsur gerak yang baik pula. <http://www.infodiknas.com/peningkatan-keterampilan-bermain-bola-basket-melalui-metode-duplikasi-dengan-penggunaan-multimedia-pada-siswa-kelas-vii-smp-negeri-17-kota-banda-aceh-tahun-2007/>

Keterampilan belajar merupakan keahlian yang didapatkan (*acquired skills*) oleh seorang individu melalui proses latihan yang berkesinambungan dan mencakup aspek optimalisasi cara-cara belajar baik dalam domain

kognitif, afektif ataupun psikomotorik. Namun demikian<sup>2</sup>komponen utama latihan keterampilan belajar dalam konsepsi *learning how to learn* difokuskan pada individu itu sendiri sebagai *earner*, sehingga setiap individu dilatih untuk mengembangkan gaya dan karakteristik belajarnya sendiri dan bukan dipaksa untuk mengikuti gaya belajar yang *one size fits for all* (satu cara yang sama untuk semua orang).

Secara umum keterampilan belajar menitik beratkan pada strategi pembelajaran untuk membantu peserta didik menjadi lebih baik dan lebih mandiri dalam belajar. Peserta didik akan belajar bagaimana mengembangkan dan menerapkan belajar, keterampilan manajemen pribadi, dan interpersonal dan keterampilan kerja sama tim untuk meningkatkan pembelajaran dan prestasi di sekolah. Program pembelajaran ini membantu siswa untuk membangun kepercayaan diri dan motivasi untuk mengejar peluang untuk sukses di sekolah menengah dan jenjang pendidikan selanjutnya.

Merujuk pada pengertian keterampilan belajar itu, maka dapat disimpulkan bahwa hakikat keterampilan belajar meliputi empat unsur utama yaitu: 1) Transformasi persepsi belajar, dalam berbagai hal guna meningkatkan keahlian belajar dalam *basic skills* (membaca, menulis dan mendengar) ataupun dalam menangani rasa takut dan kecemasan. Transformasi ini tidak hanya melatih kemampuan kognitif saja akan tetapi juga meliputi domain afektif dan psikomotorik dari setiap orang. Sehingga mampu menunjukkan pemahaman tentang keterampilan dan strategi belajar yang diperlukan untuk sukses di sekolah. 2) Keterampilan manajemen pribadi. Kemampuan menerapkan pengetahuan keterampilan belajar dan kekuatan (potensi) belajar yang dimilikinya untuk mengembangkan strategi guna memaksimalkan dan meningkatkan pembelajaran sehingga dapat meraih kesuksesan belajar disekolah menengah. 3) Interpersonal dan keterampilan kerjasama tim. Kemampuan mengidentifikasi dan menjelaskan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk sukses dalam hubungan interpersonal dan kerjasama tim. Selain itu, juga menunjukkan kemampuan yang tepat untuk menerapkan keterampilan interpersonal dan kerjasama tim dalam berbagai lingkungan belajar. <http://www.scribd.com/doc/35820391/Memahami-Urgensi-Keterampilan-Belajar-Dalam-Pendidikan>.

Dalam belajar sangat diperlukan adanya

aktivitas. Tanpa aktivitas keaktifan belajar tidak berlangsung dengan baik. Sadirman (2004) berpendapat bahwa belajar adalah berbuat, berbuat untuk merubah tingkah laku, jadi melakukan kegiatan. Tidak ada belajar kalau tidak ada aktivitas. Senada dengan hal tersebut Gie (1985) mengatakan bahwa, keberhasilan siswa dalam belajar tergantung pada aktivitas yang dilakukan selama proses pembelajaran. Aktivitas belajar adalah segenap rangkaian kegiatan atau aktivitas secara sadar yang dilakukan seseorang yang mengakibatkan perubahan dalam dirinya, berupa perubahan pengetahuan atau kemahiranyang sifatnya tergantung pada sedikit banyaknya perubahan.

Aktivitas siswa dalam pembelajaran mempunyai peranan yang sangat penting. Hal ini sesuai dengan pendapat Sadirman (2004) bahwa, dalam belajar sangat diperlukan adanya aktivitas, tanpa aktivitas belajar itu tidak mungkin akan berlangsung dengan baik. Aktivitas dalam proses belajar mengajar merupakan rangkaian kegiatan yang meliputi keaktifan siswa dalam mengikuti pelajaran, bertanya hal yang belum jelas, mencatat, mendengar, berfikir, membaca, dan segala kegiatan yang dilakukan yang dapat menunjang prestasi belajar.

Dalam pembelajaran perlu diperhatikan bagaimana keterlibatan siswa dalam pengorganisasian pengetahuan, apakah mereka aktif atau pasif. Banyak jenis aktivitas yang dapat dilakukan oleh siswa selama mengikuti pembelajaran. Berkenaan dengan hal tersebut Paul B Dierich (Sadirman, 2004) menggolongkan aktivitas siswa dalam pembelajaran anatar lain sebagai berikut: 1) *Visual Activities*, yang termasuk di dalamnya misalnya, membaca, memperhatikan gambar, demonstrasi, percobaan, pekerjaan orang lain. 2) *Oral Activities*, menyatakan, merumuskan, bertanya, dan memberi saran, mengeluarkan pendapat, mengadakan wawancara, diskusi, interupsi. 3) *Listening Activities*, sebagai contoh mendengarkan: uraian, percakapan, diskusi, musik, pidato. 4) *Writing Activities*, seperti misalnya, menulis cerita, karangan, laporan, angket, menyalin. 5) *Drawing Activities*, misalnya, menggambar, membuat grafik, peta, diagram. 6) *Motor Activities*, antara lain, melakukan percobaan, membuat konstruksi, model, mereparasi bermain, berkebun, beternak. 7) *Mental Activities*, menanggapi, mengingat, memecahkan soal, menganalisis, melihat hubungan, mengambil keputusan. 8) *Emotional Activities*, seperti misalnya, menaruh minat, merasa bosan, gem-

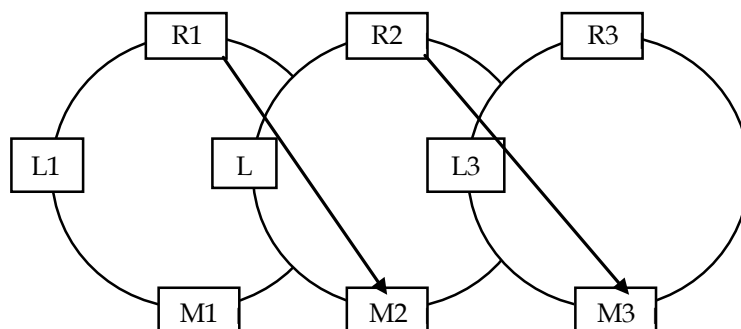
bira, bersemangat, bergairah, berani, tenang, dan gugup. <http://wawan-junaidi.blogspot.com/2010/07/aktivitas-belajar-siswa.html>

Pelaksanaan pembelajaran penjasorkes menuntut guru untuk mampu mengembangkan model pembelajaran yang efektif dan efisien sesuai dengan potensi yang dimiliki peserta didik. Salah satu model pembelajaran yang efektif dan efisien dalam pembelajaran penjasorkes adalah model pembelajaran tugas yang dilengkapi kartu tugas.

Model pembelajaran tugas adalah merupakan suatu gaya pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan siswa terhadap bentuk gerak. Dengan cara memberi tugas untuk melakukan latihan sebanyak-banyaknya dengan cara mengulang-ulang, sehingga terjadi peningkatan dalam mempelajari suatu teknik gerakan. Pembelajaran penjasorkes menggunakan model tugas ini dicirikan oleh perpindahan peran pada kegiatan inti pembelajaran dari guru ke siswa. Untuk keterlaksanaan model ini ada 9 kategori yang perlu diikuti: (1) Bentuk kegiatan; (2) Lokasi; (3) Penawaran tugas (kapan dirancang secara acak); (4) Kapan waktu memulai setiap tugas; (5) Kecepatan dan irama; (6) Kapan waktu mengakhiri setiap tugas; (7) Interval di antara tugas; (8) Pakaian dan penampilan; (9) Pertanyaan inisiatif untuk mengklarifikasi (Mosston, 1991)

Ciri utama model tugas adalah guru membuat kartu/lembar tugas yang akan diberikan kepada siswa. Fungsi kartu/lembar tugas adalah: (1) Membantu siswa mengingat apa yang akan dikerjakan dan bagaimana cara mengerjakannya; (2) Untuk memotong sejumlah penjelasan yang berulang-ulang oleh guru; (3) Untuk membangkitkan konsentrasi yang besar dari siswa pada saat pertama kali diberikan penjelasan; (4) Mengajarkan kepada siswa mengikuti perintah yang ditulis secara spesifik dan meningkatkan kinerja yang jelas; (5) Memungkinkan seorang guru dalam "kontrol" dan mengurangi ketidak disiplin siswa selama mengikuti pelajaran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) besaran peningkatan keterampilan bermain bola basket peserta didik dengan menggunakan model tugas di SMP Negeri 2 Demak Tahun Pelajaran 2010-2011. 2) seberapa besar perubahan aktivitas belajar peserta didik dalam permainan bola basket dengan menggunakan model tugas di SMP Negeri 2 Demak Tahun Pelajaran 2010-2011



**Gambar 1.** Siklus PTK (Rustam, 2004)

Keterangan gambar:

M = Merencanakan

L = Melaksanakan

R = Refleksi

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan teknik pelaksanaan penelitian tindakan kelas (*classroom Action Research*). Agus Wibawa (2003) mengemukakan bahwa penelitian tindakan kelas adalah suatu penelitian yang dilakukan secara sistematis reflektif terhadap berbagai "aksi" atau tindakan yang dilakukan oleh guru/pelaku, mulai dari perencanaan sampai dengan penilaian terhadap tindakan nyata didalam kelas yang berupa kegiatan belajar mengajar untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan. Penelitian tindakan kelas perlu dilaksanakan dalam pembelajaran karena; (1) Penelitian Tindakan Kelas sangat kondusif, (2) dapat meningkatkan kinerja guru; (3) memperbaiki proses pembelajaran, (4) pelaksanaannya tidak mengganggu tugas pokok guru; dan (5) guru menjadi kreatif. Dengan demikian maka penelitian tindakan kelas dapat memotivasi guru untuk selalu dapat berkembang dan berkreasi dalam upaya peningkatan kualitas pembelajaran di kelas.

Penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitian tindakan yang digunakan untuk memperbaiki hasil pembelajaran peserta didik di SMP Negeri 2 Demak. Waktu penelitian dirancang mulai dari bulan pebruari 2011 sampai bulan Juni 2011 pada saat jam pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Ruang lingkup materi penelitian ini adalah materi pembelajaran Permainan Bola Basket SMP kelas VIII semester genap yang terdapat didalam standar isi khususnya pada permainan bola basket.

Subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP negeri 2 Demak Kabupaten Demak tahun pelajaran 2010/2011 dengan jumlah peserta didik sebanyak 27 anak. Sedang objek penelitian yang

peneliti sasar adalah aktivitas dan keterampilan peserta didik dalam pembelajaran permainan bola basket yang diajarkan pada semester kedua. Hal ini peneliti lakukan karena peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Demak ketika mengikuti pembelajaran permainan bola basket hasilnya belum optimal.

Alat pengumpul data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah berupa; (1) instrumen pembelajaran, yaitu berupa satuan pelajaran, (2) instrumen evaluasi, yaitu berupa tes keterampilan bermain bola basket, dan (3) instrumen observasi, yaitu berupa skala penilaian yang akan diisi oleh pengamat dan peneliti pada saat mengadakan proses pembelajaran yang berhubungan dengan aktivitas belajar peserta didik.

Prosedur tindakan dalam penelitian dirancang dengan penelitian tindakan kelas. Kegiatan diterapkan dalam upaya untuk meningkatkan hasil belajar permainan bola basket dan keaktifan peserta didik dalam pembelajaran penjasorkes. Tahapan langkah disusun dalam siklus penelitian. Setiap siklus memiliki 4 tahapan, yaitu (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi. Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini dirancang dalam dua siklus. Sebagai langkah-langkah besar yang dilakukan dapat dilihat pada Gambar 1.

## PEMBAHASAN

Dari data hasil tindakan yang dilakukan baik yang didapatkan melalui pengamatan, penilaian dan lainnya maka dapat disimpulkan bahwa tindakan yang dilakukan dalam pembelajaran permainan bola basket dengan model tugas adalah sebagai berikut: 1) Model tugas dalam pembelajaran permainan bola basket dapat meningkatkan keterampilan pe-

serta didik. Pada kondisi awal peserta didik yang tuntas sebanyak 20 anak atau sebesar 74% menjadi meningkat pada siklus II sebanyak 23 anak atau sebesar 85%. Peningkatan keterampilan bermain bola basket dengan menggunakan model tugas besarnya 11%. 2) Model tugas dalam pembelajaran permainan bola basket dapat meningkatkan aktivitas belajar peserta didik. Pada siklus I peserta didik yang beraktivitas tinggi sebanyak 14 anak atau sebesar 52% menjadi meningkat pada siklus II sebanyak 22 anak atau sebesar 81%. Peningkatan aktivitas peserta didik menggunakan model tugas sebesar 29%.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil simpulan di atas diketahui bahwa model tugas yang digunakan sebagai tindakan untuk peningkatan aktivitas pembelajaran permainan bola basket telah berdampak positif. Dengan model tugas yang dilengkapi kartu tugas, peserta didik lebih aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Tugas-tugas yang dirancang guru harus dilakukan oleh peserta didik dengan tidak langsung, sehingga memberi kesempatan peserta didik untuk menentukan kegiatannya sendiri.

Model tugas yang digunakan sebagai tindakan untuk meningkatkan keterampilan permainan bola basket ternyata berdampak pada meningkatnya keterampilan bermain bola basket. Dengan kendali kartu tugas pada model tugas peserta didik melakukan kegiatan secara berulang-ulang menjadikan keterampilan peserta didik menjadi meningkat. Disamping itu model tugas dengan kartu tugas akan menjadikan proses pembelajaran akan lebih bermakna. Dengan kartu tugas, guru dapat menuangkan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh peserta didik secara mandiri untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dengan kartu tugas peserta didik diberi keleluasaan untuk melakukan kegiatan sesuai dengan kartu tugas sehingga akan lebih aktif, kreatif dan menyenangkan dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, dapat disarankan kepada guru-guru

pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan seperti tersebut di bawah ini: 1) Guru pendidikan jasmani dalam mengajar hendaknya menggunakan model tugas, mengingat dengan model tugas peserta didik akan melakukan kegiatan/latihan secara berulang-ulang sehingga keterampilan dan aktivitas belajar peserta didik akan menjadi meningkat. 2) Siswa dalam mengerjakan tugas yang ada dalam kartu tugas harus mematuhi ketentuan yang ada sehingga hasil kegiatan akan dapat dicapai. Mengingat kurangnya sarana pendukung pembelajaran akan berdampak pada pencapaian prestasi belajar. 3) Dalam upaya penunjang pelaksanaan pembelajaran penjasorkes, sekolah diharapkan dapat menyediakan sarana pendukung yang mencukupi peserta didik. Ini dilakukan untuk efektifitas efisiensi pencapaian tujuan pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin. 1999. <http://www.infodiknas.com/peningkatan-keterampilan-bermain-bola-basket-melalui-metode-duplikasi-dengan-penggunaan-multimedia>
- Depdiknas. 2003. Kurikulum 2004; Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMP dan MTs. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Depdiknas. 2003a. Kurikulum 2004; Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD dan MI. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Depdiknas. 2003b. Kurikulum 2004; Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMP dan MTs. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Depdiknas. 2006. Standar Kompetensi Dan Kompetensi Dasar SMP/MTs. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Hoedaya, D. 2001. Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Basket. Jakarta: Ditjora <http://cyntia-meta.blogspot.com/2010/03/pbl-blok-2-modul-1-keterampilan-belajar.html>.
- Kristiyanto, A. 1997. Spektrum Gaya Mengajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Dwijawarta*. Edisi April-Juni: 40-44
- Mosston, M. 1991. *Teaching Physical Education*. Columbus L. Bell and Howell Companies
- Nasution. <http://id.shvoong.com/social-sciences/education/2162643-pengertian-aktivitas-belajar>
- Rustam, M. 2004. Penelitian Tindakan Kelas
- Sadirman. 2004. <http://wawan-junaidi.blogspot.com/2010/07/aktivitas-belajar-siswa.html>
- Suherman, A. 1999. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Kesehatan*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdiknas
- Trianto. 2007. *Model Pembelajaran Terpadu dalam Teori dan Praktek*. Surabaya: Pustaka Ilmu
- Trianto. 2007. *Model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktivistik*. Surabaya: Pustaka Ilmu